

# シルバーリハビリ体操

## シルバーリハビリ体操とは

シルバーリハビリ体操は、もともとは脳卒中片麻痺の方のために考えられた体操で、リハビリテーションの要素が組み込まれています。

起きる→座る→立つ→歩くといった日常の動作に必要な関節の運動範囲の維持拡大と筋肉を伸ばすことを最大の目的とし、転倒予防や腰痛、膝痛、肩痛、誤えんなどの予防につながります。

一つ一つの体操はとても簡単で、「いつでも、どこでも、ひとりでも」できるように組み立てられていることや、動かす筋肉とそれによって得られる効果が明確になっていることが大きな特徴です。

◎今月の体操は 22 ページに掲載しています。

## なぜ、今、シルバーリハビリ体操なのか

急速に進む高齢化の波を乗り越えるために大切なのは、住民の力を活かした介護予防への取り組みです。

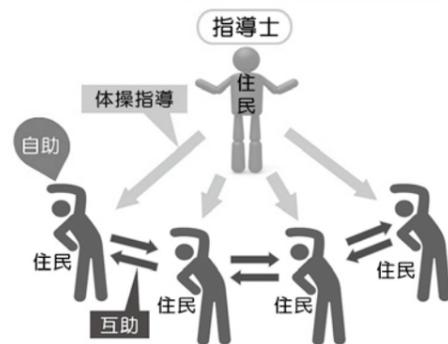
市民 2.5 人に 1 人が 65 歳以上となった今、より一層体操の普及に力を入れ、支え合いの心で「健康寿命の延伸」を目指していきます。



## 体操を広げる地域の輪

一番のねらいは、住民自らが体操を広め、住民を支えていく仕組みを作ることです。高齢者になったからといって、直ちに支えられる存在になるわけではありません。子どもから高齢者まで、元気な方がそうでない方を支える仕組みこそが、これからの地域づくりには大切です。

その原動力となっているのが、「シルバーリハビリ体操指導士」です。今では 125 人の指導士が各地区の体操教室や地域のサロン、施設などで幅広く活動しています。



## シルバーリハビリ体操指導士の活動

- ①体操教室**  
指導士が主体となり、市内 5 カ所で体操教室を開催しており、今までに延べ 5,500 人程の参加があります。
- ②定例会やフォローアップ講座**  
体操の復習に力を入れ、体操の指導方法の統一を目指しています。
- ③全国オンラインフェスティバル**  
全国の指導士会とオンラインでつながり、たくさんの勇気をもらいました。



☎ あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30-0103

# 10月31日(日)に 認知症市民セミナー が行われました!

## 第1部 講演

「認知症に備えて今すべきこと」



◎講師  
紺野 敏昭氏 (こんの神経内科・脳神経外科  
クリニック 院長)

事例をあげてわかりやすい講話をいただきました。「何かがおかしい」「自分が自分でないような感覚」といった初期段階での早期受診の勧めや、「できていたことができなくなった」などの変化に、周囲の人が気づいてあげてほしいと、お話がありました。

「高齢者の徘徊」について、専門職からコメントがあり、おのおの取り組みを情報共有できました。

## 第2部 パネルディスカッション



◎パネリスト

- 菊地 康文氏 (鹿角中央病院 院長)
- 伊東 憲二氏 (法テラス鹿角 弁護士)
- 成田 宏氏 (鹿角警察署 生活安全課長)
- 山本 祐美子氏 (八幡平地域包括支援センター)
- 高橋 睦子氏 (鹿角市認知症地域支援推進員)



**セミナーに参加した方々の感想**

- 一人でも悩まず相談することが近道だということがあった。(50代女性)
- 精神科の先生でなくても、かかりつけ医が相談にのってくれるとこのことで安心した。(50代女性)
- 睡眠や口腔ケアが認知症に関係あることが再確認できた。(50代女性)
- 認知症には絶対なりたくないと思っていたが、少しだけ安心感が持てた。(80代女性)
- 自治会など高齢者の集まりが認知症予防になること、大いに利用したいと思う。(70代男性)
- 独居、閉じこもり、認知症の方に対するのリンクワーカーが鹿角市でも必要と思う。(60代女性)
- 認知症に対して、もっともっとセミナーをしてほしい。若い人に聞かせたい。(70代女性)
- 「予防より備え」という考えは今まで持てなかった。過剰な健康志向はよくないという話に考えさせられた。(30代男性)
- 子供から大人まで、教育的な取り組みの必要性も感じました。(60代女性)
- 銀行のATM、コンビニなどお金の支払いが機械化し社会の進歩はとも早く、ついていけなくなるのではと心配。これからの考えをいかなければ。備えがとても大切と思った。(60代女性)

◎講演の資料が欲しい方は、あんしん長寿課窓口までお越しください。

◎セミナーの内容は、「ブラフィックレコーディング」で書きまとめ、福祉保健センター廊下に展示しています。

☎ あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30・0103